



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

I Comuni aderenti al progetto regionale "FVG in Movimento 10 mila passi di salute" sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia- Direzione centrale Salute - realizzato da Federsanità ANCI FVG con il coordinamento della Direzione centrale della Salute e la collaborazione di PromoTurismo FVG, organizzano passeggiate curate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche e personale sanitario, per promuovere Salute e Benessere, tramite il movimento, anche in compagnia.

La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiache e il diabete e tante altre, per prevenirle e combatterle è necessario praticare l'attività fisica.

Il movimento promuove il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.

Il percorso "Trois de Canais", a Remanzacco

Sabato 14 settembre alle ore 17.00

Ritrovo (15 minuti prima della partenza)

presso il PARCO CIBERT – loc. Case del Malina – REMANZACCO (UD)
vicino al cartellone del progetto
"FVG IN MOVIMENTO 10mila passi di Salute"



L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Remanzacco, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale, A.S.D. "Sport&Fun", il Parco comunale del Torre e del Malina e il Gruppo camminata sportiva Mille Passi a Remanzacco.

Il Gruppo sarà guidato da un laureato in Scienze Motorie che curerà anche la pratica di alcuni esercizi di attività fisica insieme a utili indicazioni per Conduttori di "Gruppi di Cammino" / Walking leader, a cura del prof. Stefano Lazzer, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento Area Medica, Università degli Studi di Udine.



L' ISCRIZIONE è gratuita e necessaria entro il 12 settembre 2024, tramite mail a: personale@comune.remanzacco.ud.it – te. 0432/667013 int. 4-2

In caso di mal tempo la passeggiata sarà rinviata a data da destinarsi.

Per ulteriori informazioni:

<https://federsanita.anci.fvg.it/progetti>

<https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>

<https://www.comune.remanzacco.ud.it/>

Seguici su: Internet: www.regione.fvg.it; Facebook: [regione.fvg.it](https://www.facebook.com/regione.fvg.it); Instagram: @regionefvg; X: @regionefvgit

#FVGinMOVIMENTO